

Vol. 3

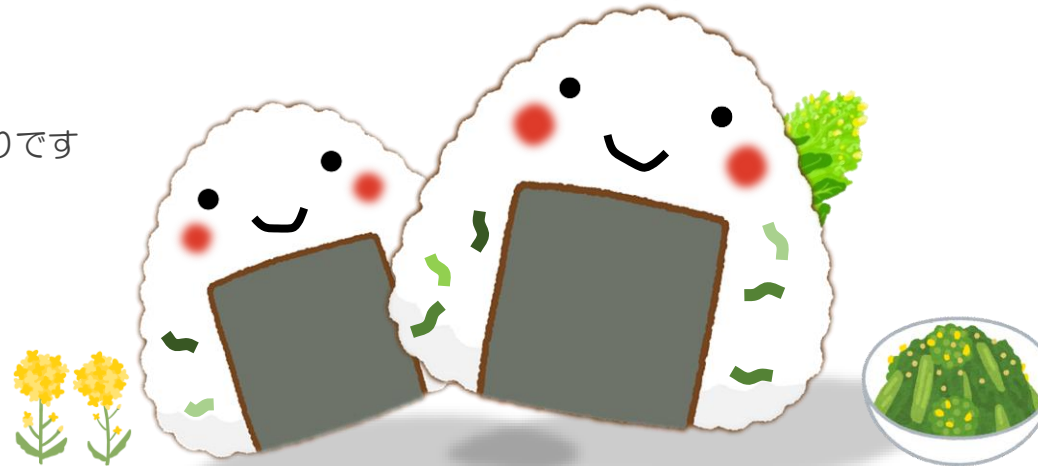
おむすび が 地域をむすぶ

春の訪れを感じさせてくれる
「菜の花」はおむすびにぴったりです

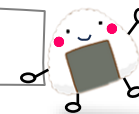
菜の花に含まれる「イソチオシアネート」という成分には 抗酸化作用があり、免疫力を高める効果が期待できます。

免疫力を高めることは風邪予防だけでなく、鼻水・くしゃみ等花粉症に関連した症状を抑える可能性もあります。

その他にも菜の花にはビタミンCやビタミンE、β-カロテンなどのビタミン類も豊富に含まれているので、この季節に積極的に食べてみてください♪



豊岡市障害者自立支援協議会発行会報誌「おむすび」 編集/はっしん部会



第2号から協議会の部会を特集しています。今回「も、せいかつ部会」を紹介します。なぜなら…せいかつ部会には2つのプロジェクトがあるからです！

今回は「一人暮らしプロジェクト」について紹介していただきました！



「障害があっても一人で生きていける地域をつくる」というせいかつ部会のテーマのもと、一人暮らしを目指す後押しの一環として「一人暮らし支援プロジェクトチーム」が結成され毎月7名のメンバーが集まり話し合いを進めてきました。

- プロジェクトチームメンバー
- 谷口さん（サポートきぼう）
- 中村さん（そらのおと）
- 畑中さん（ボッシュ）
- 福井さん（とよおか福祉会 グループホーム）
- 古谷さん（但馬訪問看護相談支援所）
- 松岡さん（社会福祉課）
- 谷さん（生活支援センターほおすき）



●この検討をすることになった背景は？

一人ひとりが自分らしい生活を実現するための支援が大切にされる中、施設からの地域移行支援が推進され、今後グループホーム（以下、GH）の需要がより高まることが予測されます。また、現在地域で家族と生活しているものの、家族が高齢となって手助けが難しくなればGHに入りたいと考えておられる方も少なくありません。しかし、これらのニーズにこたえてGHがどんどん増えるか…といえば、現実的には難しいでしょう。

そこで、GHで一定の力をつけた方が一人暮らしへのステップを踏めるような仕組みがあれば、GH不足の問題を緩和できるのではないかと考えました。

●「おためしハウス」構想？！

GHでも生活スキルを身につけることは可能ですが、身近にスタッフがいて他の仲間との共同の生活は、一人暮らし生活とはギャップがあります。経験がなければ『一人では不安…』と思われるのは当然のこと。そんな不安を抱えたままアパート契約や必要物品を買いそろえるのは、めっちゃくちゃ勇気がいることです。

ですので、まずは一人暮らし体験ができる「おためしハウス」があればいいのでは？…と考えました！
少しずつ、でも確実に「おためし」を重ねることで見通しが立ちやすくなり、不安も軽くなるはず。支援者もその人にとってより適切な在宅サービスを計画することができると思います。

●チームの取り組み

「おためしハウス」はいわゆるウィークリーマンションのようなイメージなので、そうした物件を管理されている不動産屋さんに現状をお聞きした上で、現実的な仕組みを検討していきました。また広く意見をお聞きするため、GH管理者・スタッフや相談支援専門員にお声かけして「一人暮らしの可能性を探ろう！交流会」をR6年10月に開催しました。さらに、GH管理者や相談員の協力を得て、GH利用中の方を中心にアンケートを実施し、一人暮らしを考えた時にどのような支援が必要かお尋ねしました。その結果、様々な生活支援ニーズもありつつ、「おためしハウス」があれば「利用したい」（支援者からは「利用してもらいたい」）という意見も多くありました。



●実現に向けて…

「おためしハウス」利用はできるだけ金銭的な負担を軽減することや、利用される方の支援者チームの協力もとても大事だと考えています。民間・公営の住宅の利用の可能性や、柔軟かつ適切な利用の仕組みについても検討しており、現在、豊岡市へ提言を行うためにとりまとめているところです。



買い物支援 × 見守り × 障がい者の社会参加

見守り個配サービス やってます

コープの個配を活用し、協力団体がコープ商品を利用者に届け、見守りを行います。

気づいた変化を協力団体から社協につなぎ、早期対応を連携して行います！

コープこうべ × 協力団体 × 豊岡市社協で実施中

（の～様、サポートハウスすみれ様、9th factory様、そら様）

現在、この取組みに協力いただける団体を募集しています！

問合せ先 → 社協 地域福祉課 23 - 2573（有馬）



詳細はコチラ

次回詳細を掲載予定です！

←information→

そらの齋藤さんから「周知」依頼がありました。
企画段階なので、場所や日時は載せていませんとのことでした。

サビ管さんは日々の業務に追われているかもしれませんが、事業所に1名という場所も少なくないと思うので、こういう場が上手く機能していくと良いですね！
詳細は齋藤さんにお問合せください！

交流会 IN 多目的ホール



昨年10月に行った「交流会」は、普段顔を合わすことがないGH管理者等がさまざまな意見交換をする良い機会となり、「今後もこのような集まりがあるといいな」というご意見をいただきました。そこで年明けに第2回目のGHスタッフ交流会を開催！せいかつ部会の中に、思いがけず新たな集まりが生まれています♪



特集その1／すご〜く頑張ってる人繋ぎのコーナー



このコーナーはこの地域で頑張っている人にインタビューを予定し、想いを宣伊云いちゃうコーナーです。
※紹介した方に欠の方を紹介していただきバトンリレーして行きますよ！

第3回は、この方！

NPO法人 そら 理事長 齋藤 ゆかり氏です



写真の齋藤さんは少し
お疲れ気味…
ナマ齋藤さんは「元気」を
おすそ分けしてくれます



この仕事を始めたきっかけを教えてください

息子のことがきっかけです。

この仕事の魅力を3つ挙げるとしたら？

1つは人との出会い…人と繋がって行くこと…かな
うまく言えないけど、障害福祉に携わる人以外との繋がりは視野が広がります。誰かの役に立ててる感じ。

2つ目は利用者さんの変化、成長が傍で見られること。

3つ目は支援しているつもりだけど、こちらが支えられている。私たちも成長させてもらっています。

人と人…常に勉強…3つ出しましたがどれも大事で順位のつけられないものです。

これまでに印象的だったエピソードがあれば教えてください

息子と同じ学校に通う生徒の…この子のために何かできないか？と当時思っていました。
数年後、支援チームのメンバーとして誘いを受けました。夢が叶ったと思いました。
願っていると夢が叶うんだと思いました。
また、支援を通して…私たちの良かれ(幸せ)と、本人の良かれ(幸せ)は違うということを学ばせてもらいました。些細なことですが、服を選ぶことすら私たちは自分の価値観や考えを押し付けてしまいがちだと思う中で日々勉強だなと実感しています。

取り組みの中で大切にしていることがありますか

その人その人に合った働き方、暮らし方や、親御さんとも話をしながらになるかもしれませんが、本人が活躍できる場についても大切に考えて行きたいと思っています。
また、事業所は「毎日が楽しい!」と思える場所であって欲しいと思っていますが…息子への原点回帰でもあります。
それからもう1つ!try&errorを、利用者だけで無く職員と共に繰り返すことが大切だと思っています。

豊岡市への要望はありますか？

現場の声や…利用者の想いを聞いていただき…守りに入らず「やってみよう!」の気持ちを忘れないで柔軟な対応をお願いしたいです。

このバトン、どなたにお渡ししましょうか

ピンチをチャンスに変えて頑張ろうとしている(派手に転んじゃうこともあるけど)、そしてダイエットも頑張っている豊岡市社会福祉協議会の森相談支援専門員さんにお渡ししたいと思います。

特集その2／事業所の取り組み紹介コーナー



このコーナーでは事業所独自の取り組みを紹介します。企業秘密なことは宣伊云いませんが良い取り組みは知って欲しい、知ることが希望になったりもするかな〜。

児童発達支援・放課後等デイサービス そらまめはうす

子どもの「したい」を学びや成長の手がかりに！
「そらまめはうす」で代表を務める大野さんに話を聞いてみました。

この表情の通り！
心優しき大野代表〜



○ 「そらまめはうす」で大切にしていることはなんですか？

「そらまめはうす」では、児童発達支援・放課後等デイサービスをやっています。

最初大切にしていることは、子どもの自主性を引き出して、いいところを見つけてあげること、そのために徹底しているのは「子どものしたいことを支援者が掴む」ことです。また「自分で納得して、選択しているか」も大切にしています。「なぜそうするのか」を「子どものわかる方法」で伝えています。

○ 子どもが楽しめる活動を

おでかけ、クッキング、大工体験だったり、色んな活動をしています。

今日は科学実験「水と油は混ざるのか」をしていました。どうしても話は脱線しちゃうけど、水と聞くだけで「水といったら川」とイメージする子がいたり、「海はしょっぱいから水と塩」と予想する子がいたり、普段はあまり考えないことも実験となると色々考えることができました。混ぜるとどうなるかを予想して、実際に水と油を用意して試してみます。自分の予想が当たっていた、想像と違った、どんな気持ちだったかなど、結果だけではなく、たくさんのかを経験できる仕掛けを用意しています。

○ 大事なことはどうやって使うか

ここでは「数字」をまだ理解していない子どもと買い物に行きます。買い物の前には「いつ・なにを・どうするか」を作った手順書で示し、実際に買い物をしてみて「できた!」を体験します。使い方から親しんでいったほうが楽しいこともたくさんあります。

○ 無理難題はルールを身に着けるチャンス

「洗面所で水遊びをしたい」と言った子どもがいました。「洗面所で水遊びはしません」とルールを押し付けることは簡単ですが、それで納得できるわけがありません。そこで子どもが職員と一緒に「洗面器以外に水を飛ばさない」、「床を濡らさない」、「時間は15分間だけ」、「ルールを守れなかったら終了」のようにルールを決めます。もちろんルールを守れないこともあったけど、自分で納得して決めたルールなので、渋々終了を受け入れることができました。自由の中にもルールや決まりごとがあることを学んでほしいと思います。

○ それぞれの自由と選択

定員もあり、中学生になると「そらまめはうす」を卒業でしたが、昨年くらいから月に1回だけ卒業生を受入れもしています。「そらまめはうす」に通い出したころは、支援が大変だった子どもたちが、中学生になった今では、自分たちで計画して活動しています。昔は自分の意見が言えなかったAくんが「次の活動は福知山にあるプラネタリウムを見に行こう」と提案したことがありました。それだけでも驚きでしたが、他にしたいことがあったかもしれない友達がすんなり賛成してあげるんです。子どもたちの成長を感じながら、プラネタリウムを楽しみにしていたのですが、Aくんが行けなくなったことがわかりました。子どもたちはどうするんだろうと様子を伺っていると、「それでも行こう」と言う子もいれば、「Aくんも行きたいだろうから延期しよう」と言う子もいました。話し合った結果、プラネタリウムは延期して、福知山でご飯を食べ、他のところを観光することになりました。さすが子どもたちはスマートフォンを取出し、美味しいラーメン屋や動物園を見つけたり、電車賃、ラーメン代、入園料はいくらか計算したり。もちろん自分たちで見事に計画を変更できたことにも驚きましたが、「自分の思いを伝えることができた、我慢ができた、友達を思いやることができた、気持ちを切り替えることができた、考えることができた」ように、それぞれの自由の中で、しっかり自分なりの選択ができるようになっていました。あらためて子どもの成長に可能性を感じるとともに、ちょっとした成長も見落としてはいけない、そう思える瞬間でもありました。

＜インタビュー後記＞

1時間のインタビュー予定でしたが、大野さんの話には惹き込まれ、気づけば2時間も経っていました。ここには書ききれないほどの素敵な話がたくさんありました。実はカンペを用意していた大野さんでしたが、結局カンペを見ることはなく、最初から最後まで笑顔で夢中に話してくれる姿は、いつも子どもたちのことを考え、全力で支えていただいていることがわかります。ぜひ皆さんも大野さんに出会ったら色んな話を聞いてみてください。

「花奏」（かなで）の紹介をお願いします

豊岡市芸術文化観光専門職大学の開校に合わせお声掛けいただき、スタートしました。現在オープンから丸4年が経とうとしており、利用者3名（男性2名、女性1名）、職員2名の計5名が働いています。

利用者さんには、調理の下準備・洗い物・パンのラッピングだけでなく、キャベツの千切り、接客やしじ打ちなど、幅広いお仕事をさせていただいています。いろいろなことを経験していく中で、自信をもってできることが増えています。また工賃を貯めて、好きなものを買った利用者さんもあり、働き甲斐にもつながっているようです。

オーダー等のやりとりを通して学生さんとの会話の機会にもなっています。学生さん、学校関係者のご利用が多く、みなさん暖かく接して下さり、とても働きやすい環境です。

おすすめメニューを教えてください

600円で食べられる日替わりランチです。学生さんなど若い方の利用が多いので、揚げ物やハンバーグが人気メニューですが、一人暮らし、学生さんには摂りづらい魚のメニューも取り入れ、健康にも配慮して提供しています。

（取材日はサバフライでしたが取材中も日替わりランチのオーダーがどしどし入ってました）

最後にPRをどうぞ！

学校内にあるので、学生さんや学校関係者のご利用が多いですが、周辺でお勤めの方など一般の方のご利用もあります。広く「花奏」を知っていただき、多くの方にご利用いただければと思います。

長期休暇時などにご利用していただきやすい
そうですよ～♪

<店舗情報>

花奏（かなで）（運営母体：NPO法人セルフサポートいすし）
豊岡市山王町7-52（豊岡市芸術文化観光専門職大学 校内）
電話番号：0796-29-3087
営業時間：月～金曜 9時～16時（ランチ営業は11時～14時）
土日・祝日休み



店内はおしゃれ～な感じで・・・さすが芸術系大学！



サバのサクサク感 サイコー！

めぐるめぐるよ 時代はめぐる別れと出会いをくり返し・・・



花奏を運営するセルフサポートいすしの宮下理事長が現職で3月末にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
但馬障害者通所施設連絡会の2代目会長としても長く但馬の福祉を引っ張っていただき、育ててもらった支援者は法人内外問わず大勢居ます。利用者ファーストは宮下さんの実践から多くを学ばせていただきました。
常に全力で、まさに「時代」を駆け抜けて行かれましたが、その速さにまだまだみんなの気持ちは追いついていないです。今しばらく見守っていただければと思いますが、宮下さんからは「がんばりんちゃ～」って・・・聞こえて来そうです。

編集後記

年度が変わり、職員の異動と言う、困った（独り言）イベント???によりメンバーが大幅交代することになってしまった「はしん部会」ですが、NEWメンバーの新たな視点で様々な情報をお届けしていきたいと思います。石井修も企画中です。詳細が決まればご案内させていただきます。ろろろ...前号で「出産」するメンバーの話でしたが、彼女は無事出産し、うれしい子育てに入られました～。おめでとう～!!



知っている様で知らないマメマメ知識
を勝手にすすそ分け～

Oh, I see!

認知的不協和(矛盾を正当化する)

「認知的不協和(cognitive dissonance)」とは、人の考えと行動の矛盾を、別の考え方で正当化してしまう現象を説明した理論で、心理学者のレオン・フェスティンガーが提唱しました。

例えば、ダイエットをしているときに「揚げ物を食べると太る」とわかっていても「食べたいものを我慢すると、ストレスで余計に太る」という考えで正当化する、といった現象が該当します。「ダイエットしたい」と「揚げ物を食べたい」という矛盾した2つの認知を協和している状態にするために、別の考え方が生み出されるわけです。気をつけよう～。

[募集中]

会報誌発行に協力いただける方（個人、団体）を募集しております。
「デザイン得意やで!」「編集なら手伝えるかも」「寄付なら」
何でもOK・・・いえ、ありがたいです！ぜひ、事務局までお問合せください。
「協議会の会報誌担当者をお願いします」とお伝えください！

【編集・発行】 豊岡市障害者自立支援協議会
【事務局】 豊岡市健康福祉部社会福祉課
【住所】 兵庫県豊岡市立野町12-12
【TEL0】 0796-24-7033



豊岡市HP